

Tofu al Horno

Sirve: 4 porciones

Jengibre, salsa de soja, y ajo llenan este tofu de sabor. Este plato está lleno de proteínas y va muy bien con una dieta basada en vegetales.

Ingredientes

2 cucharadas salsa de soja

1 clavo ajo (picado o ¼ cucharadita de ajo en polvo)

1 cucharadita jengibre (fresco y picado, opcional)

1 cucharadita aceite vegetal

1 paquete tofu (escurrido firme o extra firme, 16 onzas)

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F. Forre una hoja de horno con papel de aluminio.
2. Escurra el tofu. Envuelva el tofu con toallas de papel. Déjelo reposar durante 5 minutos.
3. Mientras el tofu se está secando, combine la salsa de soja, el ajo, jengibre, y aceite vegetal en un tazón.
4. Corte el tofu en rebanadas de ½ pulgada de grueso. Coloque las rebanadas de tofu encima del papel de aluminio dentro de la hoja de horno.
5. Vierta la mezcla de soja sobre el tofu. Usando una espátula, cuidadosamente dele vuelta a las rebanadas de tofu para cubrir los dos lados con la salsa.
6. Coloque las rebanadas en el horno durante 15 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	460 mg
Total de Carbohidrato	4 g
Fibra dietetica	0 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Deles vuelta y colóquelas al horno durante 15 minutos. El tofu debe estar dorado y firme. Sirva caliente en vez de carne o cortado en cubos y añada a arroz frito, ensalada, o sopa.

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes